

Inhaltsverzeichnis

I Veränderungen im Laufe des Lebens

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | Physiologische Veränderungen | 3 |
| 1.1 | Alter und Altersphasen | 4 |
| 1.2 | Körperzusammensetzung | 5 |
| 1.2.1 | Wassergehalt | 6 |
| 1.2.2 | Muskulatur | 7 |
| 1.2.3 | Knochen | 9 |
| 1.3 | Gehirn, Nervensystem und Hormone | 10 |
| 1.3.1 | Mögliche Veränderung der Neurotransmitter | 11 |
| 1.3.2 | Hormone | 12 |
| 1.4 | Sinnesorgane | 13 |
| 1.4.1 | Sehen | 14 |
| 1.4.2 | Hören | 14 |
| 1.4.3 | Riechen | 15 |
| 1.4.4 | Schmecken | 16 |
| 1.4.5 | Tasten und Fühlen | 16 |
| 1.4.6 | Körperwahrnehmung/Tiefensensibilität/Gleichgewicht | 17 |
| 1.5 | Verdauungsorgane | 19 |
| 1.5.1 | Mund und Speiseröhre | 19 |
| 1.5.2 | Magen-Darm-Trakt | 20 |
| 1.5.3 | Leber, Nieren und Harnsystem | 21 |
| | Literatur | 25 |
| 2 | Veränderter Ernährungsstatus | 27 |
| 2.1 | Anthropometrische Messungen | 28 |
| 2.1.1 | Körpergewicht | 28 |
| 2.1.2 | Körpergröße | 28 |
| 2.1.3 | Body-mass-Index (BMI) | 29 |
| 2.2 | Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr | 31 |
| 2.2.1 | Energiebedarf | 31 |
| 2.2.2 | Makronährstoffe | 33 |
| 2.2.3 | Mikronährstoffe | 33 |
| 2.3 | Ernährungsstatus | 35 |
| 2.3.1 | Versorgung mit ausgewählten Mikronährstoffen | 35 |
| 2.3.2 | Mangelernährung und ungewollter Gewichtsverlust | 39 |
| 2.3.3 | Screening Tests | 41 |
| 2.4 | Nährstoffzufuhr ohne Lebensmittel | 42 |
| 2.4.1 | Nahrungsergänzungsmittel | 42 |
| 2.4.2 | Trinknahrung | 42 |
| 2.4.3 | PEG-Sonde und parenterale Ernährung | 43 |
| 2.5 | Arbeitsmaterialien | 45 |
| | Literatur | 48 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 3 | Psychosoziale Veränderungen | 49 |
| 3.1 | Kognitive Leistung | 50 |
| 3.1.1 | Denken und Problemlösen | 50 |
| 3.1.2 | Gedächtnis und Lernen | 52 |
| 3.1.3 | Demenz | 54 |
| 3.2 | Persönlichkeit | 56 |
| 3.3 | Wahrnehmung und Gefühle | 57 |
| 3.3.1 | Wahrnehmung | 58 |
| 3.3.2 | Gefühle | 58 |
| 3.3.3 | Abwehrmechanismen als Schutz vor Gefühlen | 61 |
| | Literatur | 64 |
| | | |
| II | Mehr Lebensqualität im Alltag | |
| | | |
| 4 | Ernährung – aktiv anpassen | 67 |
| 4.1 | Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen | 68 |
| 4.1.1 | Getränke | 69 |
| 4.1.2 | Lebensmittel | 69 |
| 4.1.3 | Würzen | 73 |
| 4.1.4 | IdR statt FdH | 73 |
| 4.1.5 | Nahrungszufuhr dokumentieren | 74 |
| 4.2 | Umgang mit Genussmitteln | 75 |
| 4.2.1 | Kaffee | 76 |
| 4.2.2 | Alkohol | 77 |
| 4.2.3 | Süßigkeiten | 78 |
| 4.3 | Trinken-Kauen-Schlucken | 80 |
| 4.3.1 | Flüssigkeitsmenge erhöhen | 81 |
| 4.3.2 | Appetit anregen | 83 |
| 4.3.3 | Hilfe für mehr Selbstständigkeit | 84 |
| 4.4 | Verdauungsstörungen | 86 |
| 4.4.1 | Leichte Vollkost | 86 |
| 4.4.2 | Völlegefühl | 86 |
| 4.4.3 | Blähungen | 87 |
| 4.4.4 | Verstopfung | 88 |
| 4.4.5 | Durchfall | 90 |
| 4.4.6 | Stuhlinkontinenz | 91 |
| 4.5 | Ernährung in sehr hohem Alter | 92 |
| 4.5.1 | Aktionsradius Bett | 94 |
| 4.5.2 | Ernährung am Lebensende | 94 |
| 4.5.3 | Ablehnen von Nahrung und Flüssigkeit | 95 |
| 4.6 | Arbeitsmaterialien | 96 |
| | Literatur | 107 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 5 | Bewegung – jede ist besser als keine | 109 |
| 5.1 | Bewegung für längere Selbstständigkeit | 111 |
| 5.2 | Motorische Grundeigenschaften | 111 |
| 5.2.1 | Ausdauer | 112 |
| 5.2.2 | Kraft | 112 |
| 5.2.3 | Gleichgewicht und Koordination | 113 |
| 5.2.4 | Beweglichkeit | 113 |
| 5.2.5 | Feinmotorik | 114 |
| 5.3 | Übungsplan zur regelmäßigen Bewegung | 114 |
| 5.3.1 | Übungen für das Aufwärmen | 115 |
| 5.3.2 | Gleichgewichtsübungen | 115 |
| 5.3.3 | Kräftigungsübungen | 115 |
| 5.4 | Übungen für Tätigkeiten rund um die Ernährung | 117 |
| 5.4.1 | Kräftigung der Muskulatur für das Kauen | 117 |
| 5.4.2 | Training für das selbstständige Essen und Trinken | 117 |
| 5.4.3 | Übungen zur besseren Darmmotilität | 119 |
| 5.4.4 | Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur | 121 |
| 5.4.5 | Training der Fuß- und Zehenmotorik | 122 |
| 5.5 | Motivation zu Bewegung im Alltag | 123 |
| 5.6 | Arbeitsmaterialien | 124 |
| | Literatur | 126 |
| | Weiterführende Literatur | 126 |
| 6 | Psyche – motivieren und begleiten | 127 |
| 6.1 | Umgang mit Veränderungen | 128 |
| 6.2 | Psychosoziale Aspekte | 130 |
| 6.2.1 | Tagesrhythmus | 130 |
| 6.2.2 | Esskultur | 131 |
| 6.2.3 | Soziales Umfeld | 132 |
| 6.3 | Gedächtnistraining auf Basis von Ernährungsthemen | 133 |
| 6.3.1 | Rätsel mit Ernährungsthemen | 133 |
| 6.3.2 | Anregung der Sinne | 134 |
| 6.3.3 | Spiele in der Gruppe | 135 |
| 6.4 | Motivation und Kommunikationsstrategien | 136 |
| 6.4.1 | Verhaltensstupser | 136 |
| 6.4.2 | Botschaften an die zu betreuenden Personen | 136 |
| 6.5 | Arbeitsmaterialien | 139 |
| | Literatur | 142 |
| III | Praxis – Zubereitung von Mahlzeiten | |
| 7 | Angebot und Zubereitung von Speisen | 145 |
| 7.1 | Verpflegung in Institutionen | 147 |
| 7.1.1 | Gemeinschaftsgastronomie | 148 |
| 7.1.2 | Wohnbereichsküchen | 149 |
| 7.1.3 | Selbstständiges Kochen | 150 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| 7.2 | Verköstigen im Haushalt | 150 |
| 7.2.1 | Hilfsdienste im eigenen Haushalt beanspruchen | 151 |
| 7.3 | Lebensmittelauswahl | 152 |
| 7.3.1 | Einflüsse | 152 |
| 7.3.2 | Einkauf | 153 |
| 7.4 | Mahlzeiten zusammenstellen | 154 |
| 7.4.1 | Portionsgrößen | 154 |
| 7.4.2 | Grundkomponenten einer Mahlzeit | 156 |
| 7.5 | Hygiene | 158 |
| 7.5.1 | Küchenhygiene im Haushalt | 158 |
| 7.5.2 | Hygiene in der Gemeinschaftsverpflegung | 159 |
| 7.6 | Arbeitstechniken | 159 |
| 7.6.1 | Säubern und Zerkleinern | 159 |
| 7.6.2 | Garmethoden | 161 |
| 7.7 | Möglichkeiten der Konsistenzadaptierung | 164 |
| 7.7.1 | Konsistenz von Getränken und Suppen | 164 |
| 7.7.2 | Stufen der Konsistenzadaptierung von Speisen | 165 |
| 7.8 | Anrichten und Servieren | 168 |
| 7.8.1 | Anrichten kleiner Speisen | 169 |
| 7.8.2 | Hauptspeisen anrichten | 170 |
| 7.8.3 | Altersadaptiertes Anrichten | 171 |
| 7.8.4 | Servieren von Speisen | 173 |
| 7.9 | Leitlinien für die Gemeinschaftsverpflegung | 174 |
| 7.10 | Arbeitsmaterialien | 175 |
| | Literatur | 183 |
| | Weiterführende Literatur | 183 |
| 8 | Küchenpraxis | 185 |
| 8.1 | Voraussetzungen | 187 |
| 8.2 | Kleine Speisen | 189 |
| 8.2.1 | Aufstriche | 190 |
| 8.2.2 | Eierspeisen | 195 |
| 8.2.3 | Kleine Speisen mit Milch, Getreide, Obst | 197 |
| 8.2.4 | Suppen | 202 |
| 8.2.5 | Suppeneinlagen | 208 |
| 8.3 | Getreide und Erdäpfel | 212 |
| 8.3.1 | Teige | 213 |
| 8.3.2 | Stärkereiche Basisrezepte | 219 |
| 8.4 | Gemüse und Salate | 226 |
| 8.4.1 | Basisrezepte – Gemüse der Saison | 226 |
| 8.4.2 | Salate | 232 |
| 8.5 | Fleisch und Fisch | 236 |
| 8.5.1 | Basisrezepte mit Fleisch oder Fisch | 236 |
| 8.6 | Mischgerichte | 241 |
| 8.6.1 | Mischgerichte mit Gemüse und Getreide | 241 |
| 8.6.2 | Mischgerichte mit Fleisch, Wurst oder Fisch | 242 |
| 8.6.3 | Resteverwertung | 245 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| 8.7 | Einfache Soßen | 247 |
| 8.7.1 | Warme Soßen | 247 |
| 8.7.2 | Kalte Soßen | 250 |
| 8.8 | Süßes | 251 |
| 8.9 | Speiseplan gestalten | 258 |
| 8.9.1 | Frühstück, Jause, Abendessen | 258 |
| 8.9.2 | Mittagessen/Menü | 259 |
| 8.9.3 | Linksammlung speziell für die Großküche | 259 |
| 8.10 | Arbeitsmaterialien | 261 |
| | Weiterführende Literatur | 268 |
| | Anhang | 269 |
| | Rezeptregister | 270 |
| | Übersicht Arbeitsblätter | 272 |
| | Hilfreiche Adressen | 273 |
| | Stichwortverzeichnis | 276 |



<http://www.springer.com/978-3-662-54888-2>

Ernährung im Alter
Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und
Betreuung

Pleyer, B.; Raidl, A.

2018, XIV, 286 S. 220 Abb., 200 Abb. in Farbe. Book +
eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54888-2